

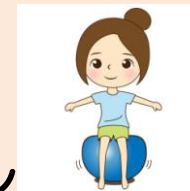
11月 ステップ



エクササイズ

<講習日> ①11月14日(水)
②11月22日(木)に開講します。
※詳細はHPやチラシをご覧ください。

12月 バランスボール



エクササイズ

<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)
※別途 随時HPやチラシに掲載します！

1月 リズム体操



<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時HPやチラシに掲載します！

2月 ダンベル体操



<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時HPやチラシに掲載します！